Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

191 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 76 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Elandvlees, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	808	646			10%
kcal (kcal)	191	153			10%
Eiwit (g)	36,3	29	75,8		65%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	89,8	71,9			6%
Vet (g)	5,1	4,1	24,2		6%
Cholesterol (mg)	88,7	71			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	0,95	5,6		5%
EOV (g)	0,96	0,77			1%
MOV (g)	0,47	0,38			2%
Omega 3 (g)	0,16	0,13			12%
Omega 6 (g)	0,31	0,25			4%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,25		28%
B2 (mg)	0,46	0,37		29%
B3 (mg)	13	10,4		77%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	8,7	6,9		309%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,34	0,27		3%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	5,1	4,1		7%
A (µg)	12,9	10,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	6,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	379	303		69%
Magnesium (mg)	46,8	37,5		13%
Koper (mg)	0,45	0,36		50%
Jodium (µg)	41,2	32,9		27%

IJzer (mg)	6	4,8	55%
Selenium (µg)	6,9	5,5	10%
Zink (mg)	7,9	6,3	88%
Kalium (mg)	670	536	19%
Natrium (mg)	654	523	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,9	8,8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,8	4,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,6	2,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl